

*Журавель М.В., практичний психолог Державного закладу
«Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
МОЗ України»*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Актуальність проблеми. Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим фактором соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню соціального капіталу та економічному розвитку суспільства. Збереження психологічного здоров'я населення України є важливим фактором сьогодення. Бойові дії на території країни спричиняють широке коло проблем. Мільйони людей покинули свої домівки та змушені знаходитись у ситуації невизначеності, ступору, заціпеніння. Активне обговорення методів профілактики та корекції психологічного здоров'я, прийняття різноманітних концепцій і програм на державному рівні є важливою складовою для суспільного та економічного розвитку держави, а також якості життя людини.

Мета: дослідити психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб та оцінити ефективність корекційних заходів.

Методи дослідження. Дослідження проводилося у рамках виконання НДР «Розробка технології медико-психологічної реабілітації та соціальної абілітації дітей, які зазнали психологічного насилля» (термін виконання 2020-2022 рр., номер держреєстрації – 0120U101301) та «Теоретико-методологічні засади державного регулювання медико-психологічної реабілітації та абілітації» (термін виконання 2020-2022 рр., номер держреєстрації – 0120U100628), керівник тем: Заслужений лікар України, д.держ.упр., д.мед.н., проф. О.А. Панченко. Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України» на базі санаторію Державного закладу «Спеціалізований (спеціальний) санаторій «Гірське

повітря» Міністерства охорони здоров'я України» запровадив роботу мультидисциплінарної бригади, у склад якої входить практичний психолог. Психологічна діагностика проводилась за розробленою методологією к.психол.н. А.В. Кабанцевої.

В результаті психодіагностичної роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), які проживають у санаторії, було виявлено умовно здорових осіб (дорослих – 41, дітей – 38), група-ризик (дорослих – 22, дітей – 14) та осіб, що потребували медико-психологічної реабілітаційної допомоги (дорослих – 11, дітей – 8). Наступним етапом розпочата робота з профілактики та відновленню психологічного стану ВПО, які дали згоду на медико-психологічний вплив. У роботі психолога використовувалися методи когнітивно-поведінкової терапії, а також арттерапевтичні техніки, а саме: ізотерапія, ігротерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із провідних, сучасних, науково-обґрунтованих методів психотерапії [1, с.38]. Вона базується на усвідомленні того, що при багатьох психологічних проблемах спотворене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.), а також неадекватні дії у відповідь на існуючі проблеми є основними факторами, що підтримають розвиток, утримання існуючих проблем та розладів.

Відповідно критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психолога внутрішньо переміщені особи намагаються змінити дисфункційні, негативні взірці, цикли мислення та поведінки на більш об'єктивні та корисні – такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, вирішенню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще. У процесі спільного дослідження існуючих проблем вибудовуємо спільне розуміння проблеми, формулюємо цілі та методи їх досягнення. Активна участь клієнта у процесі терапії, виконання ним домашніх завдань, навчання методам самодопомоги дають позитивну динаміку у психокорекційній та психопрофілактичній роботі з внутрішньо переміщеними особами, які проживають у санаторії.

Арт-терапія є технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [3].

Ізотерапія має три основні позитивні моменти, які актуальні в роботі з внутрішньо переміщеними особами:

1. Дозволяє відволікти клієнта від хворобливих переживань.
2. Виявленні переживання допомагають вилікувати душевні рани.
3. Сприяє зменшенню тривоги та напруженості і формуванню оптимальніших поглядів на світ [4, с.114].

Таким чином вільне та проєктивне малювання дозволили зняти емоційну напругу, знизити тривожність, відволіктися від негативних думок. Обговорення малюнку дало змогу зрозуміти клієнтам звідки такий психологічний стан та що потрібно для його гармонізації.

Ігротерапія виконує три функції: діагностичну, терапевтичну і навчальну [2, с.28], тому для роботи з дітьми, що пережили стресову ситуацію від бойових дій було обрано цей вид роботи як найоптимальніший. Діти в ході гри звільнялись від страху, накопичених емоцій, гніву, агресії, навчались взаємодії один з одним.

Психотерапевтичні, релаксаційні, психологічно-навчальні казки використовувалися в роботі психолога, ціль яких засвоєння необхідних життєвих цінностей, навчання долати труднощі та розв'язувати проблеми.

Метафоричні асоціативні карти через метафору (асоціації) дозволили швидко отримати доступ до психотравмуючої ситуації, що, з одного боку, допомагло виявити незавершені внутрішні процеси, а з іншого – уникнути додаткової ретравматизації. Крім того, метафоричні асоціативні карти створили безпечний контекст для пошуку і моделювання рішення, запустили внутрішні процеси самозцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризової життєвої ситуації.

Висновки. Апробована методологія психологічної діагностики мала

ефективність у взаємодії з клієнтами, підвищення їх мотивації до співпраці з практичним психологом, чіткому визначенні актуальних проблем респондентів. Корекційні заходи мали позитивну динаміку щодо зміни емоційного стану дітей та дорослих завдяки використанню когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Вдалося змінити фокус уваги клієнтів на більш важливі життєві цінності, знайти ресурси для відновлення психоемоційного стану, а також зняти напругу, агресію, знизити рівень тривожності та занепокоєння.

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Захаров А.В. Гра як спосіб подолання неврозів у дітей / А.В. Захаров. СПб.: КАРО, 2006. 416 с.
3. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие. М.: Сфера, 2002. 510 с.
5. Панченко О.А. Информационная безопасность ребенка. К.: КВИЦ, 2016. С. 380.
6. Кабанцева А. В. Информатизация процесса психодиагностики / А. В. Кабанцева, К. Г. Селиванова // Інформаційні системи та технології в медицині: зб. наук. пр. II Міжн. наук.-прак. конф. (ІСМ-2019). – Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є. Жуковського «Харків. Авіа. Ін.-т», 2019. – С. 41-43.
7. Кабанцева А.В. Психологическая устойчивость ребенка в условиях информационных вызовов / А.В. Кабанцева // Теорія та практика сучасної психології. – Запорожье. – Вип.2. – 2017. – С. 38-42.